

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa (Grabber, dkk, 2007). Perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja cenderung akan menimbulkan berbagai permasalahan dan perubahan perilaku di kehidupan remaja. Salah satu bentuk perubahan perilaku pada masa remaja adalah perubahan perilaku makan baik mengarah ke perilaku makan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat. Pengertian perilaku makan tidak sehat adalah kebiasaan mengonsumsi makanan yang tidak memberikan semua zat-zat gizi esensial seperti karbohidrat, serat, lemak, dan protein yang dibutuhkan dalam metabolisme tubuh (Prawitasari, 2006).

Perilaku remaja dalam konsumsi makan yang tidak sehat diantaranya konsumsi *junk food*. Jenis makanan tersebut pada umumnya menyediakan makanan yang tinggi energi, lemak dan natrium sementara kandungan serat, vitamin dan mineral yang penting bagi kesehatan tubuh biasanya jarang sekali dijumpai pada makanan-makanan tersebut (Depkes 2010). Perilaku yang tidak sehat pada remaja dalam mengonsumsi makanan seperti tersebut berisiko menyebabkan gizi lebih (*overweight*).

WHO 2010 melaporkan satu dari sepuluh remaja usia sekolah juga mengalami kegemukan. Sekitar 30 juta sampai 45 juta remaja yang menderita obesitas, diperkirakan 2-3 % (Rukmini, 2009). Data Riskesdas tahun 2013 melaporkan prevalensi *overweight* pada remaja umur 16 – 18

tahun sebanyak 7,3 % yang terdiri dari 5,7 % *overweight*. Provinsi dengan prevalensi *overweight* tertinggi adalah DKI Jakarta (4,2%) dan terendah adalah Sulawesi Barat (0,6%), sedangkan propinsi Jawa tengah sebesar 0.83%.

Gizi lebih berkaitan dengan pengaruh berbagai macam faktor, faktor tersebut antara lain faktor genetik, faktor hormon, faktor gaya hidup meliputi pola makan, aktifitas fisik dan faktor psikososial meliputi stress. Di Indonesia status gizi lebih umumnya disebabkan oleh tingginya asupan makan namun tidak diimbangi oleh aktivitas fisik yang cukup. Pada remaja, pola makan yang sering diterapkan adalah makanan tinggi kalori namun sedikit mengandung serat (Gharib dan Rasheed, 2011).

Penelitian Anggraeni (2007), menyebutkan bahwa kurangnya asupan serat pada remaja berhubungan signifikan dengan terjadinya gizi lebih. Asupan serat terbukti memperpanjang masa transit makanan dalam organ pencernaan sehingga memperlama rasa kenyang (Hardiansyah dan Tambunan, 2004). Peran serat terhadap *overweight* diantaranya menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, pencernaan dan dapat mengurangi terjadinya *overweight*. Untuk menjaga kesehatan seluruh pencernaan dan kesehatan bagi orang dewasa konsumsi serat sebanyak 20-30 g/hari (Fransisca, 2004).

Faktor lain yang mempengaruhi kejadian *overweight* adalah rendahnya asupan serat, faktor tingkat ekonomi yang mengarah pada pendapatan juga dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam mengkonsumsi makanan (Fahey, 2004). Perilaku konsumsi remaja yang cenderung mementingkan kepraktisan perlu mendapat perhatian khusus. Pola makan dan jenis makanan bagi sebagian remaja sering kali tidak diperhatikan karena sudah menjadi sesuatu yang rutin sehingga tidak

memperhatikan gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Siswa remaja dengan uang saku yang cukup akan lebih mudah dalam memilih dan membeli makanan yang konsumsinya, meskipun kandungan gizi seperti serat tidak diperhatikan. Penelitian Putri (2013) yang meneliti mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku jajan pada siswa SMA di Kota Padang menyebutkan bahwa faktor pendapatan ekonomi orang tua mempengaruhi besarnya uang saku sehingga berdampak pada perilaku dalam membeli jenis jajanan yang dibeli.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada bulan Agustus 2015 di SMK Muhammadiyah 2 Surakarta dari 27 siswa kelas XI, prevalensi *overweight* sebesar 18,5%. Prevalensi *overweight* 18,5% tersebut tidak lepas dari perilaku siswa yang lebih memilih jajan makanan yang banyak mengandung lemak, dan karbohidrat seperti burger, mie goreng ataupun makanan gorengan (tempura, somai, cilok) dari pada jajanan lain yang banyak mengandung serat seperti nasi sayur yang ada di kantin sekolah. Tingginya konsumsi jajan pada siswa berdasarkan observasi tersebut bahwa rata-rata uang saku siswa setiap hari setidaknya Rp. 10.000,-, bahkan terdapat siswa dengan uang saku sekolah Rp. 20.000,- setiap hari, dan tidak termasuk uang transportasi sekolah. Nilai uang tersebut digunakan untuk konsumsi jajan mengingat harga makanan yang dijual pedagang paling murah adalah Rp. 2.000,- sehingga untuk mendapatkan makanan jajan setidaknya siswa menghabiskan uang jajan sebesar Rp.10.000,- di kantin sekolah.

Berdasarkan data diatas peneliti ingin meneliti dan mengetahui apakah terdapat perbedaan asupan serat dan besar uang saku antara status

*overweight* dan *non overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta?

## **B. Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah ada perbedaan asupan serat dan besar uang saku antara status *overweight* dan *non overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta?.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui perbedaan asupan serat dan besar uang saku antara status *overweight* dan *non overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendiskripsikan asupan serat pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.
- b. Mendiskripsikan besarnya uang saku pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.
- c. Mendiskripsikan status *overweight* dan *non overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.
- d. Menganalisis perbedaan asupan serat antara status *overweight* dan *non overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.
- e. Menganalisis perbedaan besar uang saku antara status *overweight* dan *non overweight* pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta
- f. Mendiskripsikan internalisasi nilai-nilai Islam pada konsumsi serat dan besar uang saku pada siswa SMK Muhammadiyah 2 Surakarta.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Bagi siswa

Untuk menginformasikan asupan serat yang benar dan sehat serta memberikan pengetahuan tentang dampak yang akan timbul dari asupan serat pada status gizi dan penggunaan uang saku secara bijak

2. Bagi institusi pendidikan

Memberi masukan sebagai acuan penelitian lebih lanjut tentang terjadinya berat badan berlebih pada siswa.

3. Bagi peneliti lain

Dapat menggunakan penelitian ini sebagai perbandingan dan dapat dikembangkan lagi untuk penelitian-penelitian berikutnya